REBATIZADO,

SAPO DOS MUPPETS VOLTA APÓS 12 ANOS E DIZ QUE PREFERE CINEMA À MODA ANTIGA

{pág 11}

metro®
SANTOS
Quinta-feira,
24 de novembro de 2011
Edição nº 466, ano 2

Mín 18°C
Máx 28°C

Passado e futuro

se enfrentam no Valongo

▶ Arqueólogo alerta que obras de estaqueamento do complexo da Petrobras podem abalar construções tombadas pelo Patrimônio Histórico ▶ Engenheiros dizem que risco existe, mas há tecnologia para evitar o problema ▶ Empresa afirma que não haverá prejuízos {pág 03}

▶ A Igreja do Valongo é um dos patrimônios históricos que poderiam sofrer danos com o estaqueamento

FRED CASAGRANDE/METRO SANTOS

Bichinhos high-tech

FRED CASAGRANDE/METRO SANTOS

Pets vão ganhar chips para facilitar o controle

▶ A partir do ano que vem, animais domésticos de Santos poderão receber chip com dados sobre os pets ▶ Hoje, o registro do animal já é obrigatório na cidade {pág 02}

Pais poderão perder guarda se baterem em filho

▶ Congresso Nacional vai votar mudanças no ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) {pág 04}

Facebook flagra falhas de agentes de trânsito em SP

▶ Cidadãos da capital usam a rede social para publicar fotos com deslizes dos fiscais {pág 05}

Samu em Praia Grande começa a funcionar sábado

Frota contará com oito ambulâncias e duas motolâncias para atendimento em locais de difícil acesso

A partir de sábado, os munícipes de Praia Grande vão poder contar com o Samu (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência), através do telefone 192, que funcionará em três bases, nos bairros Guilhermina, Quietude e Samambaia.

"Será um novo momento para o socorro de urgência na cidade, que deverá ser ainda mais consistente com a inauguração da UPA (Unidade de Pronto Atendimento), em janeiro", afirma o secretário de Saúde Pública, Adriano Springmann Bechara.

De acordo com o chefe de Seção do Samu 192 – Regional Litoral Sul, Gerson Claudino, o serviço contará com cinco novas ambulâncias, sendo uma UTI. Além destas, mais dois veículos e uma UTI de suporte, totalizando uma frota de oito ambulâncias, mais duas 'motolâncias', que serão unidades de apoio para atendimentos em locais de difícil acesso, para socorro rápido em meio a eventuais trânsitos ou fora da área urbana. Ao todo, estarão envolvidos no serviço 80 profissionais, incluindo médicos, enfermeiros, auxiliares socorristas, motoristas, atendentes de comunicação e outros.

80 profissionais entre médicos, enfermeiros, auxiliares socorristas e motoristas farão parte do novo Samu.

CHRISTIANE FERREIRA
METRO SANTOS

Fique Sabendo tem início hoje

Começa hoje em todo Estado, inclusive na Baixada Santista, a campanha Fique Sabendo, com o objetivo de realizar gratuitamente exames de testagem anti-HIV. A ação, que segue até o dia 1º de dezembro, tem como meta combater o preconceito e ainda identificar a infecção pelo vírus da Aids de forma precoce, ajudando a salvar vidas. Em todo o Estado a expectativa é realizar os exames em 100 mil pessoas, na Baixada Santista o número é de 6 mil, segundo a Secretaria de Saúde.

Em Santos, a campanha será feita no CTA (Centro de Testagem e Aconselhamento), à rua Silva Jardim, 94, Vila Mathias, das 9h às 17h. No Guarujá, as Usafas (Unidades de Saúde da Família) e UBS (Unidade Básica da Saúde (UBS) estarão em funcionamento para realização dos testes. No ano passado foram feitos cerca de 1.600 exames.

Em São Vicente, as UBS estão aptas a realizar a testagem anti-HIV. Uma outra opção é o CTA Betinho, que fica na rua Martim Afonso, 37, sala 47. O telefone de lá é 3469-8522.

Outras informações sobre locais onde podem ser feitos os exames podem ser obtidas no telefone 0800-162550 ou pelo site www.crt.saude.sp.gov.br.

METRO SANTOS

6 mil
testes, incluindo os de metodologia convencional e o método rápido, serão realizados na Baixada Santista. A expectativa é da Secretaria de Saúde do Estado.

Oportunidade

Inscrições para estágio terminam amanhã em São Vicente

As inscrições para as vagas de estágio da prefeitura de São Vicente terminam amanhã. O processo seletivo tem como objetivo preencher cadastro reserva. Os interessados podem comparecer, das 9h às 17h, ao Departamento de Capacitação, que fica na rua José Bonifácio, 404 – 5º andar, Centro. No momento da inscrição, o estudante deve ter em mãos cópia do RG, histórico escolar do 1º semestre de 2011 e declarações de matrícula e de duração do curso (ambas em via original, assinadas e carimbadas pela instituição de ensino).

METRO SANTOS

Microchips em animais

Instalação do microchip não causa risco à saúde do animal

FRED CASAGRANDE/METRO SANTOS

Nova tecnologia para registrar animais será feita em Santos

Em dois meses uma nova tecnologia com a implantação de microchips em gatos, cachorros e equinos chegará a Santos. Um processo administrativo já foi aberto pela Seman (Secretaria de Meio Ambiente) e depende de licitação. Segundo Fabiana Fernandes, chefe do Departamento de Políticas e Controle Ambiental da Seman, os objetivos são fazer controle populacional dos animais e verificar se passaram por maus tratos. Em Santos, uma lei desde 2005 obriga que se faça o registro deles, que atualmente recebem uma plaquinha. Com o microchip, que não oferece risco à saúde do pet, já que é implantado no lombo e não corre o risco de migrar, ficará mais fácil encontrar o animal caso ele se perca. Clínicas veterinárias particulares já usam os microchips, com o preço de R$ 100 em média. Quem quiser registrar seu bicho pode se encaminhar à avenida Nossa Senhora de Fátima, 375.

Cotações

Dólar	Euro
+ 2,93% (R$ 1,86)	+ 0,89% (R$ 2,46)

Bovespa
- 1,62% (54.972 pts)

Selic (11,50%)

Salário mínimo (R$ 545)

metro

Telefones:
011/3528-8582 (redação)
011/3528-8500 (comercial)

O jornal Metro circula em 22 países e tem alcance diário superior a 20 milhões de leitores. No Brasil, é uma joint venture do Grupo Bandeirantes de Comunicação e da Metro Internacional. É publicado e distribuído gratuitamente de segunda a sexta em São Paulo, ABC paulista, Santos, Campinas, Rio de Janeiro, Curitiba, Belo Horizonte e Porto Alegre, somando mais de 440 mil exemplares.

EXPEDIENTE
Metro Brasil. Presidente: Cláudio Costa Bianchini.
Diretor de Redação: Fábio Cunha (MTB: 22.269)
Diretor Comercial e Marketing: Carlos Eduardo Scappini.
Diretora Financeira: Sara Velloso. **Diretor de Operações:** Luís Henrique Correa.
Metro Santos
Editor Executivo: Marcelo Camargo (MTB: 33.618) / **Coordenador de Redação:** Irineu Masiero.
Gerente Comercial Nacional: Ricardo Adamo.

Editado e distribuído por SP Publimetro S/A. Endereço: rua José Caballero, 15, Gonzaga, CEP 10055-300, Santos, SP.
O jornal Metro é impresso na Plural Editora e Gráfica Ltda.

A tiragem e distribuição desta edição de 20.000 exemplares são auditadas pela BDO.

FRED CASAGRANDE/ METRO SANTOS

Obras da Petrobras podem ameaçar imóveis tombados em Santos

▶ Segundo arqueólogo, Igreja do Valongo erguida em 1640 pode ser a mais afetada pelas obras por conta da proximidade

Com início do estaqueamento dos prédios, há possibilidade de rachaduras

A construção de três torres da Petrobras no Valongo, iniciada em julho deste ano, no centro de Santos, ameaça o patrimônio histórico da Cidade. Imóveis tombados como a Igreja do Valongo erguida em 1640, a Estação do Valongo inaugurada em 1867 e o Casarão construído em 1865 podem sofrer abalos em suas estruturas por conta das três torres que servirão como sede da empresa nas operações do pré-sal na bacia de Santos. Um das torres terá 17 andares e contará com subsolo. Aproximadamente, 6 mil funcionários trabalharão no local.

"É uma região de solo de mangue aterrado, onde o lençol freático está a menos de um metro de profundidade. As obras com certeza vão ocasionar um abalo nos imóveis tombados. Hoje, quando se constrói um prédio, vemos moradores vizinhos reclamarem de rachaduras e outros danos. Imagina o estrago que isso vai causar numa construção que foi erguida há séculos? Naquele tempo não existia um sistema de fundação como é hoje", disse o arqueólogo Manoel Gonzalez.

Segundo Gonzalez, dos três imóveis, a igreja pode ser a mais afetada pelas obras. "Ela está muito próxima da obra. Se tiver algum problema será na igreja provavelmente. O próprio frei André comentou que a igreja sentiu abalos quando começaram as obras do Museu Pelé que tem apenas três andares e a fundação é mais rasa. Imagina o que não vai acontecer quando as torres de 17 andares forem erguidas. O bate estaca será muito profundo".

> **"É de fundamental importância preservar a nossa história. O santista precisa saber do nosso passado."**
> MANOEL GONZALEZ, ARQUEÓLOGO

"O estilo arquitetônico desses imóveis devem ser preservados, pois historicamente têm muito valor. É importante o santista saber como era a forma de construir dos antepassados. Isso tudo nos mostra como era a visão da sociedade antiga. É bom ter isso vivo", alegou o arqueólogo.

ANA PAULA SANTOS
METRO SANTOS

Engenheiros dizem que risco existe, mas é possível evitá-lo

Segundo o engenheiro Gustavo Godoy, rachaduras nas paredes, no solo e telhados dos imóveis tombados podem vir a ocorrer, mas é algo que pode ser evitado. "Tudo depende do tipo de fundação que será usada. O bate estaca é mais barato, mas causa dano maior.

Ele bate até entrar no solo e geralmente a profundidade desse solo será de mais de 30 metros. Já a estaca escavada é mais cara, porém, o solo é escavado lentamente e na medida que sai a terra é colocado concreto. É um método com menos danos", explicou.

O presidente da Associação de Engenheiros e Arquitetos de Santos (AEAS), engenheiro Marcos Teixeira, afirmou que há riscos dos imóveis sofrerem abalos, mas que isso pode ser evitado com uso de tecnologia correta. "Hoje, a engenharia tem recursos para evitar que qualquer tipo de abalo ocorra numa edificação, basta empregar a tecnologia de maneira correta". **METRO SANTOS**

▶ Estação do Valongo foi inaugurada em 1867

Petrobras garante que obras não afetarão imóveis históricos

▶ Obras das torres da Petrobras foram iniciadas em julho deste ano

A Petrobras garantiu que as obras da torres não afetarão os imóveis tombados no Centro Histórico de Santos. "Todos os estudos realizados para o desenvolvimento do projeto já contemplam soluções para não danificar o patrimônio histórico do entorno e considerando as características do solo local com o objetivo de que a obra seja realizada dentro do prazo", afirmou a assessoria de imprensa da Petrobras.

A Petrobras ainda enfatizou que a construção da sede definitiva da Unidade de Operações de Exploração e Produção da Bacia de Santos (UO-BS), facilitará o trabalho, a coordenação e a centralização de todas as operações da Bacia de Santos. O projeto da nova sede prevê a construção de três torres, com capacidade para cerca de duas mil pessoas cada uma. O primeiro prédio, com 13 andares, deverá estar concluído no segundo semestre de 2013. "Somente no pico da obra, a expectativa é que tenhamos uma demanda de 1.200 trabalhadores", afirma o gerente geral José Luis Marcusso.

> **6 mil**
> **funcionários trabalharão nas três torres da Petrobras, localizadas no Valongo, em Santos.**

Segundo a Petrobras, um museu do petróleo e da história da exploração e produção na Bacia de Santos também está contemplado no projeto e utilizará parte de um antigo galpão da rede ferroviária.

O Conselho de Defesa do Patrimônio Cultural de Santos (Condepasa) informou que o projeto da sede da Petrobras foi aprovado pelos órgãos de defesa do patrimônio histórico e cultural, nas três esferas de governo: federal (Iphan), estadual (Condephaat) e municipal (Condepasa). Foi também, após análise por vários setores, aprovado pela prefeitura.

"Conforme a Secretaria de Infraestrutura e Edificações (Siedi), o projeto prevê fundação do tipo profunda, ou seja, sem impacto na primeira camada do solo. Todos os cuidados para a preservação do patrimônio da região serão adotados ao longo execução da obra, que estará sendo monitorada pela área técnica da Prefeitura, juntamente com a Petrobras", diz a nota.

Já o Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Turístico (Condephaat) afirma que fez diversas exigências em relação ao projeto e que exige laudo que comprove que não haverá danos aos imóveis tombados da vizinhança. **METRO SANTOS**

Fim de semana concentra 66% das mortes nas estradas

Pesquisa mostra que velocidade e imprudência são as maiores causas

O comportamento dos motoristas é a principal causa das mortes nas rodovias brasileiras, revela pesquisa da Fundação Dom Cabral divulgada ontem. Segundo o estudo, 66% dos acidentes fatais registrados em 25 mil quilômetros de estradas brasileiras ocorrem aos finais de semana e são causados por falhas na direção.

A análise dos dados dos dez trechos rodoviários com maior número de acidentes mostra que a grande maioria das colisões e atropelamentos com vítimas está ligada ao desrespeito às leis de tráfego, ultrapassagens perigosas, cruzamento de pedestres em áreas proibidas e excesso de velocidade.

"O uso de álcool, característico do final de semana, leva a um aumento na taxa de acidentes."
PAULO RESENDE

Apesar de apontar os motoristas como maiores responsáveis, o coordenador do estudo, Paulo Resende, ressalta que elementos estruturais como passarelas, guardrails e faixas para pedestres contribuem com a redução das ocorrências.

ARIEL KOSTMAN
METRO SÃO PAULO

OSLAIM BRITO/ FUTURA PRESS

Comportamento dos motoristas é principal causa de acidentes

Código Florestal avança no Senado

O projeto do novo Código Florestal foi aprovado ontem pela Comissão de Meio Ambiente do Senado. Hoje, os senadores vão avaliar destaques que podem mudar a proposta do relator, Jorge Viana (PT-AC).

Depois disso, o texto seguirá para o plenário. Se aprovado, terá de retornar à Câmara Federal. Mais de 200 emendas foram apresentadas. Para aprovar o texto, Viana mudou pontos polêmicos como a conversão de multa apenas para donos de terras com até quatro módulos fiscais autuados por desmatamento até julho de 2008. Com a nova redação, os benefícios também valem para grandes propriedades rurais. O texto manteve a determinação de recompor margens de rios em pelo menos 15 metros de mata ciliar para rios de até 10 metros de largura. METRO

CARLOS HUMBERTO/SCO/STF

Supremo apoia ' manifestações pela segunda vez

STF libera marchas a favor de drogas

O STF (Supremo Tribunal Federal) decidiu ontem, pela segunda vez, garantir o direito de manifestações em favor do uso de drogas.

Seis ministros seguiram o texto do relator Carlos Ayres Britto, endossando que os protestos pela liberação de entorpecentes não fazem apologia de um crime, conforme defende a Presidência da República.

Com a decisão, marchas e movimentos desse tipo não poderão mais ser barrados por decisões judiciais. METRO

ANP suspende atividades da Chevron no país

A ANP (Agência Nacional do Petróleo) determinou ontem em reunião extraordinária que a petroleira Chevron suspenda suas atividades de perfuração no Campo de Frade, na Bacia de Campos, no Rio de Janeiro.

A proibição, que afeta toda a atuação da petroleira no país, foi determinada até que as causas e os responsáveis pelo vazamento na Bacia de Campos, ocorrido há duas semanas, sejam identificados. A ANP ainda exige que as condições de segurança na região sejam reestabelecidas. Além do poço onde ocorreu o vazamento, a Chevron explora outros 11 pontos na região do Campo de Frade.

A ANP rejeitou um pedido da Chevron para fazer mais uma perfuração para explorar pré-sal na região do Campo do Frade, e anunciou que a petroleira não receberá novas autorizações para perfurações no país.

Ontem, o TCU (Tribunal de Contas da União) decidiu investigar a Chevron para verificar se a empresa tem planos para impedir que ocorram vazamentos e se está acompanhando as ações de emergência.

Uma auditoria também deve ser aberta pela Petrobras, a pedido do TCU, para garantir que a estatal seja ressarcida pela Chevron pelas despesas na ajuda prestada no vazamento.

Em audiência pública na Câmara, ontem, o presidente da Chevron no Brasil, George Buck, pediu desculpas ao povo brasileiro pelos vazamentos no Campo de Frade. A empresa já foi multada em R$ 50 milhões, mas o valor das autuações pode chegar a R$ 260 milhões. METRO RIO

Pai que bater no filho poderá perder guarda

As palmadas e beliscões podem ter punição severa da Justiça. Um projeto que será votado pela Câmara cria sanções que podem chegar até a perda da guarda para pais que utilizam castigo corporal nos filhos.

Anteontem, foi realizada a última audiência pública antes do texto, que modifica o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente), ser votado no Congresso, o que deve ocorrer em dezembro.

Atualmente, a legislação só prevê a perda de guarda para "castigos imoderados", mas a lei não especifica que tipo de punição deve ser considerada excessiva.

O projeto que proíbe os castigos corporais foi proposto pelo governo no ano passado, pelo então presidente Lula, quando ficou conhecido como a "Lei da palmada".

"Temos que educar conversando. A palmada segue o princípio de educar pela dor."
ERIKA KOKAY, DEPUTADA

A presidente da Comissão Especial da Câmara que analisa a lei, deputada Erika Kokay (PT-DF), disse que é preciso aperfeiçoar a legislação para atender melhor as crianças vítimas de violência e mudar a cultura da educação através do castigo corporal. "É preciso não minimizar a gravidade da simples palmada", afirmou Kokay.

O texto final da comissão deve ficar pronto no dia 29. METRO

Professora é afastada após humilhar aluna que fez xixi

Uma professora universitária da Unipac, em Conselheiro Lafaiete (MG), foi afastada ontem após ser acusada de humilhar uma aluna grávida de 19 anos que urinou na própria roupa durante uma aula no dia 7.

De acordo com o advogado da aluna, a professora expulsou a jovem da classe a ainda lhe disse para levar para casa a carteira em que estava sentada, para não "infectar" os demais colegas. A jovem cursa medicina veterinária.

Ainda segundo o advogado, ao procurar a coordenadora do curso, a estudante foi instruída a minimizar o ocorrido, para não prejudicar o curso que a universidade teve "tanto trabalho para aprovar no MEC". A aluna vai entrar com uma ação na Justiça cobrando R$ 50 mil da Unipac e da professora por danos morais. A entidade confirma que houve "excesso" por parte da professora. METRO

Paulistanos usam Facebook para flagrar agentes da CET

Imagens publicadas em rede social mostram marronzinhos cometendo infrações de trânsito

Acostumados a flagrar e a multar quem desrespeita as leis de trânsito, agentes da CET (Companhia de Engenharia de Tráfego) agora estão sob vigilância constante nas redes sociais. Usuários do Facebook têm divulgado fotos de deslizes cometidos pelos marronzinhos.

Publicada na segunda-feira, uma foto mostra um marronzinho dirigindo enquanto falava ao telefone celular. De acordo com o CTB (Código de Trânsito Brasileiro), a multa para esse tipo de infração é de R$ 85,13 e mais quatro pontos na CNH (Carteira Nacional de Habilitação). Em apenas três dias, a imagem recebeu 9.500 comentários de internautas, a maioria criticando a CET. Uma segunda foto, postada ontem na rede social. mostra um veículo da CET estacionado em uma vaga exclusiva para idosos. A multa prevista para quem desrespeita a reserva de espaços preferenciais, regulamentada em 2010 pelo prefeito Gilberto Kassab (PSD), é de R$ 53,20, além de três pontos na CNH.

528
milhões de reais é o valor arrecadado com multas pela CET no ano passado.

Procurada, a CET informou que os agentes recebem treinamento periódico para aprimorar a conduta no trânsito. Segundo o órgão, os 2.400 marronzinhos respondem pelas infrações cometidas no trânsito.

O agente flagrado cometendo algum tipo de irregularidade é chamado para dar explicações e, dependendo do resultado da sindicância, pode receber advertência ou suspensão.

DAVI FRANZON
METRO SÃO PAULO

▶ Imagens mostram irregularidades cometidas por marronzinhos
REPRODUÇÃO

Juro bancário sobe e é o maior desde 2009

- Taxa média cobrada de consumidores atingiu 47% ao ano em outubro
- Clientes trocaram consignado por linhas de crédito mais caras, diz BC

Os juros bancários cobrados de consumidores voltaram a subir, apesar do recente corte na taxa básica, a Selic. As taxas médias para pessoas físicas subiram de 45,7% ao ano em setembro para 47% ao ano em outubro. É o maior patamar desde maio de 2009, quando a taxa estava em 47,3% ao ano, mostram dados divulgados ontem pelo BC (Banco Central).

AGÊNCIA BRASIL

Greve restringiu acesso ao crédito em agências

Segundo o BC, a evolução do crédito em outubro foi influenciada pela greve nas instituições financeiras, que restringiu o acesso a serviços bancários. "Modalidades tradicionalmente com custo mais baixo, como o crédito consignado, ficaram prejudicadas pelas restrições de acesso às agências, o que resultou em aumento do juro bancário médio. As concessões de crédito com juros mais baixos recuaram em detrimento de outras com linhas pré-aprovadas, com taxas mais altas", disse Tulio Maciel, chefe do Departamento Econômico do BC.

No caso do crédito consignado, por exemplo, que tem juros mais baixos, houve queda de concessões para pessoas físicas de 13,4%, de setembro para outubro. Já as concessões de cheque especial, com taxa de juros alta, tiveram crescimento de 4,3%.

Os juros do crédito pessoal atingiram 52,2% ao ano em outubro, ante 49,7% ao ano em setembro. Já a taxa cobrada nas operações com o cheque especial recuou de 186,7% para 183,8% ao ano, mas continua em um patamar elevado comparado com outras linhas de crédito.

A taxa de inadimplência do consumidor, que mede atraso de pagamento superior a 90 dias, também subiu, passando de 7% para 7,1% das operações. METRO

AGÊNCIA BRASIL

Consumidor poderá pagar tarifas mais baratas

Aneel aprova cobrança de luz conforme horário

A Agência Nacional de Energia Elétrica aprovou um novo sistema de cobrança de tarifas.

A medida, que deve entrar em vigor até 2014, será opcional e depende do desenvolvimento de medidores eletrônicos de energia.

O novo sistema estabelece os preços de acordo com o horário. Assim, cada distribuidora terá que definir um intervalo de três horas, entre 5 da tarde e 10 da noite, em que o consumo de energia elétrica será mais caro.

No entanto, quem não puder adequar os hábitos de consumo poderá continuar com o estilo convencional de cobrança. METRO

Brasileiro já pagou R$ 1,3 tri em imposto

O Impostômetro da Associação Comercial de São Paulo atingiu ontem, perto das 15h, a marca de R$ 1,3 trilhão em impostos federais, estaduais e municipais pagos pelos brasileiros desde o começo do ano.

Na segunda-feira (21), o medidor eletrônico de arrecadação tributária já havia batido o seu recorde histórico, ultrapassando o montante de R$ 1,29 trilhão de toda a arrecadação do ano passado 41 dias antes que em 2010.

A associação prevê um crescimento de 20% na arrecadação até o fim deste ano, em comparação com 2010. Segundo a associação, o Impostômetro ultrapassará a marca de R$ 1,5 trilhão no último dia deste ano. METRO

Breves

PIB cresceu 0,3% no 3º trimestre

ESTIMATIVA. O Ministério da Fazenda estima que o PIB brasileiro crescerá 0,3% entre o segundo e o terceiro trimestre de 2011. O ministro da Fazenda, Guido Mantega, disse que o Brasil deve registrar desaceleração da economia no terceiro trimestre de 2011, mas que números apontam para um reaquecimento a partir de novembro, situação que deve se manter no início de 2012. METRO

Inflação acelera em novembro

ACIMA DA META. A inflação medida pelo Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo-15 (IPCA-15) acelerou em novembro e segue acima do teto da meta do governo, informou ontem o IBGE.

Em novembro a alta foi de 0,46% (ante 0,42% em outubro), chegando a 6,69% no acumulado de 12 meses. O teto da meta perseguida pelo governo no ano é de 6,50%. Os preços dos alimentos voltaram a subir, passando de uma alta de 0,52% em outubro para 0,77% em novembro. METRO

Dólar fecha cotado acima de R$ 1,85

O dólar subiu quase 3% ontem e superou R$ 1,85, fechando no menor nível desde 4 de outubro em meio ao agravamento da aversão a risco no mercado internacional. A moeda norte-americana fechou a R$ 1,8597 para venda, em alta de 2,94%.

O aumento da aversão a risco começou após a apresentação de resultados fracos do setor manufatureiro da China. A demanda fraca por títulos alemães em um leilão de bônus também inquietou os investidores, que viram um sinal de que a crise na zona do euro está começando a afetar diretamente a Alemanha, a maior economia da região, informou a Reuters. METRO

1,62

por cento foi a queda registrada pela Bovespa ontem, que fechou aos 54.972 pontos. Essa foi a quinta sessão consecutiva de recuo do Ibovespa.

SILVIA ZAMBONI/FOLHAPRESS

Empresas se comprometeram a implantar melhorias para diminuir reclamações

Sites de compras coletivas querem reduzir queixas

Os principais sites de compra coletiva se comprometeram ontem a implantar melhorias para reduzir o número de queixas no Procon.

Integrantes da Câmara Brasileira de Comércio Eletrônico se comprometeram a estabelecer parceria com o órgão recomendando aos associados a inserção no site dados como CNPJ, endereço e telefone do SAC, além do número dos produtos no estoque dos fornecedores. Em breve, a Câmara e.net deverá produzir, em parceria com o Procon-SP, uma cartilha de orientação ao consumidor sobre compras coletivas.

Segundo a nota divulgada pelo Procon-SP, participaram do encontro representantes de sites como Peixe Urbano, Groupon, Click On e Clube do Desconto. O Procon-SP informou que eles assumiram que, devido ao rápido crescimento do setor, ainda estão aprendendo a lidar com problemas gerados com ofertas de gastronomia, moda, estética, saúde e entretenimento, entre outros.

O Procon-SP autuou três sites por descumprirem o Código de Defesa do Consumidor. O Groupon, ClickOn e Peixe Urbano são acusados de não garantirem a qualidade dos serviços oferecidos, se negarem a devolver valores nos casos de não prestação do serviço, entre outros problemas. METRO

Onda de revoltas derruba também o ditador do Iêmen

País árabe é o quarto da região a derrubar seu ditador desde o início da onda de protestos

O ditador Ali Abdullah Saleh, do Iêmen, é a mais nova vítima da Primavera Árabe, como ficou conhecida a onda de revoluções populares que neste ano já havia dado fim aos regimes repressivos da Tunísia, Egito e Líbia.

Ontem, Saleh assinou um acordo apoiado pelos países do Golfo Pérsico que prevê a transferência do poder no país, prometendo deixar o cargo. O ex-militar já havia dito que deixaria o posto em outras três oportunidades, mas nunca havia assinado um compromisso oficializando a sua renúncia.

Algumas horas antes da reunião que definiu a troca do governo do Iêmen, realizada na Arábia Saudita, o emissário da ONU no país Jamal Benomar, disse à agência de notícias France Presse que junto com o documento seria assinado um protocolo para sua aplicação, já aprovado pela oposição.

Segundo a ONU, "centenas" de pessoas já morreram no país desde o início dos protestos contra Saleh, no último mês de janeiro. Ontem houve confronto em partidários e opositores do ditador, que governa o país há 33 anos, logo após a assinatura do documento, que foi recebida com ceticismo pelos manifestantes. Eles pedem a saída imediata de Saleh.

Primavera Árabe

Revoltas começaram a se espalhar pela região no início deste ano

- **Movimento jovem**
  A maioria dos participantes são jovens que se organizaram pelas redes sociais para pedir o fim das ditaduras em seus países
- **Violência**
  Em todos os países os movimentos acabaram gerando conflitos com a polícia

HENRIQUE RIBEIRO
METRO SÃO PAULO

Iemenitas comemoram saída do ditador após 33 anos

KHALED ABDULLAH/REUTERS

JULGAMENTO

Clooney e C. Ronaldo defendem Berlusconi

O ex-premiê italiano Silvio Berlusconi convocou dois aliados inusitados para defendê-lo das acusações de prostituição de menores e abuso de poder. O ator George Clooney e o jogador Cristiano Ronaldo estão na lista de 78 testemunhas de defesa aceitas pelo Tribunal de Milão. Berlusconi é acusado de fazer sexo com a marroquina Karima el Mahroug quando ela tinha 17 anos e de pedir a sua libertação à polícia de Milão após um furto. METRO

No Egito, ONU pede investigação

A chefe de direitos humanos da ONU, Navi Pillay, pediu uma investigação independente sobre a violência no Egito e disse lastimar a morte de manifestantes por forças militares e de segurança, o que estava inflamando a crise no país.

"Peço às autoridades egípcias para que encerrem o evidente uso excessivo da força contra os manifestantes", disse Pillay em comunicado.

Segundo ela, "as ações das forças militares e de segurança, ao invés de melhorar a segurança e ajudar o Egito na difícil transição para a democracia, serviram novamente para simplesmente inflamar a situação."

"Uma investigação deve ser realizada, e aqueles que estiverem por trás dos abusos serão responsabilizados."
NAVI PILLAY, DA ONU

Eleições
Ontem, a Comissão Suprema Eleitoral Judicial confirmou que não há tempo para aplicar o decreto-lei que iria impedir a participação de antigos membros do regime Mubarak nas eleições. METRO

Oregon derruba pena de morte

O governador do estado americano do Oregon, John Kitzhaber, suspendeu a pena de morte no território por considerá-la "moralmente equivocada".

Com a decisão, os 37 prisioneiros que permanecem no corredor da morte no estado evitam a pena capital pelo menos até 2015, quando termina o atual mandato do governador.

Ao longo de 2011, os EUA executaram 43 detentos. Os americanos só ficam atrás da China na aplicação da pena de morte. METRO

Mulher na TPM chega aos gritos ao teatro

▶ Peça é praticamente um monólogo, pois só a mulher fala
DIVULGAÇÃO

'TPM Katrina' foi escrita por Paulo Coronato, que decidiu levar aos palcos o sofrimento que passa quando a esposa entra no período de TPM

O Teatro Sindipetro, em Santos, recebe sábado, às 21h, o espetáculo "TPM Katrina".

A peça é uma obra de Paulo Coronato, que decidiu transformar as crises de tensão pré menstrual da esposa, Flávia Garrafa, em uma comédia.

Na apresentação, Flávia deixa o marido em casa e decide sair com uma amiga, enquanto ele desfruta um pouco de sua paz e tranquilidade para ler o jornal.

Na volta, os hormônios da esposa ficam à flor da pele e ela decide ter uma discussão de relacionamento com o marido, que não entende a situação e ouve os desabafos da mulher de boca fechada.

A peça acaba por virar praticamente um monólogo em que Flávia fantasia situações absurdas e até mesmo coloca a culpa de sua descompensação hormonal em Coronato.

Nos momentos em que o marido tenta responder às provocações, a mulher o interrompe aos berros.

O espetáculo será promovido pelo Rotary Club Santos para arrecadar renda que será destinada aos projetos da entidade.

METRO SANTOS

No Teatro do Sindipetro (Av. Conselheiro Nébias, 248, Santos. Tel.: 3021-5982). Dia 26/11, sábado, às 21h. Entre R$ 40 e R$ 80. Classificação indicativa: 14 anos. As pessoas que comprarem o ingresso na bilheteria do teatro até sexta-feira pagarão meia entrada.

CineArte exibe filme de violência infantil

O CineArte Posto 4 (Orla do Gonzaga, ao lado do canal 3 - Santos) exibe sexta-feira o documentário "Borboletas Negras", às 16h, às 18h30 e às 21h.

O filme é um drama que conta a história da poetiza Ingrid Jonker que, após presenciar um ato de violência contra crianças sul-africanas, escreve a obra "The Dead Child of Nyanga". O poema foi lido por Nelson Mandela em seu discurso de inauguração do primeiro parlamento democrata da África do Sul, em 1994.

Dirigido por André Ristum, o documentário mostra o inconformismo da autora diante do regime segregacionista do Apartheid.

A classificação etária para assistir à sessão é de 14 anos.

METRO SANTOS

▶ Espetáculo infantil tem o objetivo de mostrar a diferença entre as espécies
DIVULGAÇÃO

Sesc tem peça com texto de Jorge Amado

Domingo, o Sesc Santos recebe o Grupo 59 para a apresentação do espetáculo infantil "O Gato Malhado e a Andorinha Sinhá", às 17h30.

A apresentação é baseada no conto de Jorge Amado, em que o autor narra a história de amor impossível entre um gato mau humorado e uma andorinha simpática e amigável.

O objetivo do grupo é mostrar a capacidade de amizade e tolerância entre animais de espécies diferentes.

A peça é recheada por muita música e dança para chamar a atenção do público infantil. Através da troca de personagens em cena, do improviso e dos elementos cênicos que são apresentados, as crianças podem se envolver e acompanhar a produção de forma que fiquem envolvidas, não só pela história, mas pela curiosidade de ver os personagens se transformarem em animais ao utilizarem somente o corpo. METRO SANTOS

No Sesc Santos (rua Conselheiro Ribas, 136 bairro Aparecida. Tel.: 3278-9800). Dia 27/11, domingo, às 17h30. Gratuito. Classificação indicativa: livre.

Grupo fala sobre o povo nordestino

O Café e Teatro Rolidei apresenta amanhã o espetáculo "Cantadores do Sertão", com o Grupo Poetas Vivos, às 20h30.

A intervenção literomusical conta um pouco do sofrimento e das aventuras vividas pelo povo Nordestino.

A peça é o resultado de uma pesquisa sobre a literatura de cordel, que foi originada dos colonizadores portugueses que chegaram ao Nordeste. Porém, a partir da miscigenação com a população local, o estilo adquiriu características próprias do povo brasileiro por meio de escritores como Patativa do Assaré e Catulo Paixão.

O espetáculo também fala, através do folclore e da música Nordestina, da alegria e da força do povo nordestino que se sobrepõem às dificuldades.

A apresentação terá trechos de "Grande Sertão: Veredas", de Guimarães Rosa. METRO SANTOS

No Teatro e Café Rolidei (3º piso do Centro de Cultura Patrícia Galvão, av. Pinheiro Machado, 48, Vila Mathias. Tel.: 9168-7449 e 9124-6493.). Dia 24/11, quinta-feira, às 20h30. Gratuito. O teatro pede a doação de um brinquedo que será destinado às crianças carentes

▶ Guimarães Rosa é citado na encenação
DIVULGAÇÃO

Agito da F1 em SP começa com Macy Gray e Jessie J

Cantoras são as atrações do F1 Rocks, que abre a agenda oficial de eventos pré-GP Brasil

Além dos motores roncando e da alta velocidade que tomarão conta do autódromo de Interlagos a partir de amanhã, devido ao Grande Prêmio Brasil de fórmula 1 (leia mais na pág. 22), o esporte traz à cidade os shows de duas grandes cantoras: Macy Gray e Jessie J. Elas são as atrações do F1 Rocks, que acontece hoje em SP e abre a agenda oficial da passagem da categoria automobilística pelo país.

A multipremiada Gray sobe ao palco com o espetáculo de seu mais recente álbum, "The Sellout". A plateia pode se preparar para o pop-soul e os funks à la Prince característicos da norte-americana.

Antes dela, Jessie J mostra por que é considerada uma revelação da música inglesa atual. As canções alegres de seu primeiro CD, "Who You Are", compõem o repertório, que combina perfeitamente com seu visual colorido.

No Via Funchal (r. Funchal, 65, Vila Olímpia, tel.: 3846-2300). Hoje, a partir das 22h. De R$ 200 a R$ 400.

RAQUEL PAULINO
METRO SÃO PAULO

Macy Gray reencontrará o público brasileiro

KEVIN WINTER/GETTY IMAGES

A revelação Jessie J vem ao país pela primeira vez

DANNY MARTINDALE/GETTY IMAGES

Último 'Harry Potter'

▶ Os protagonistas Harry (Daniel Radcliffe), Rony Weasley (Rupert Grint) e Hermione (Emma Watson)

DIVULGAÇÃO

Fim da saga em DVD e 3D

A segunda parte de "Harry Potter e as Relíquias da Morte" chega hoje às lojas em DVD (R$ 44,90), blu-ray (R$ 79,90) e na versão inédita em 3D (R$ 119,90). A saga completa, baseada na obra de J. K. Rowling, também já está disponível. Em DVD, o box com oito filmes sai por R$ 149,90. A coleção em blu-ray é mais cara: R$ 249,90.

'Cidadão Kane': luxo aos 70

Um dos filmes mais emblemáticos da história do cinema chega aos 70 anos em plena forma. Dirigido, produzido e estrelado por Orson Welles, "Cidadão Kane" chega às lojas hoje, em edição de luxo para colecionador, com direito a material extra e exclusivo (preço sugerido: R$ 64,90).

Lançado apenas em blu-ray, o box inclui um livro de 48 páginas que mostra os bastidores, storyboards, fotos de cena e dos atores e cards elaborados especialmente para o filme.

Produção fundamental para os amantes do cinema, o longa reflete sobre o poder e a capacidade de manipulação dos veículos de comunicação.

A trama parte da morte do personagem-título, que, antes do fim, pronuncia a clássica palavra "Rosebud". Os acontecimentos, então, se desenvolvem de trás para a frente, apresentando ao espectador a história de Charles Foster Kane, um rapaz de origem humilde que herda os bens de um banqueiro.

Na lista está o pequeno jornal "The Inquirer", que, em pouco tempo, torna-se famoso e respeitado.

O filme é supostamente inspirado na vida do magnata do jornalismo William Randolph Hearst. Na época de seu lançamento, ele declarou que a obra denegria sua imagem.

THAIS AZEVEDO
METRO SÃO PAULO

▶ Cena do longa de Orson Welles, clássico de 1941

DIVULGAÇÃO

Metro entrevista

▶ Afastado das telonas há 12 anos, o sapo do elenco de 'Os Muppets' curte o momento de volta aos holofotes da fama
▶ Magoado com Miss Piggy, ele declarou ao **Metro** que preferiu trabalhar com Amy Adams do que com sua eterna amada no filme

Kermit, antigamente conhecido como Caco, o sapo

DIVULGAÇÃO

KERMIT (OU CACO): 'PREFIRO O VELHO 2D. É MAIS HONESTO'

Mais conhecido no Brasil como Caco, o simpático sapo da trupe Muppets agora atende por Kermit e está a mil. Às vésperas da estreia do novo filme da turma, que chega aos cinemas do país no dia 2/12, ele roda o mundo divulgando a produção e conversou com o **Metro** durante sua passagem por São Paulo, no começo da semana.

Já se vão 12 anos desde o último filme dos Muppets. O que você fez nesse tempo?
Procurei levar uma vida de sapo normal, no brejo com os amigos. Sabe, é bom se distanciar do estrelato um pouco. Fiz alguns vídeos para TV e internet, mas só.

Como foi retornar aos sets de gravação? Mudou muita coisa em uma década?
A principal mudança é que agora não existem mais filmes, tudo é gravado com muita tecnologia, uma loucura. O resto é igual. Os estúdios continuam dando muita comida aos atores, e a comida é o mais importante para mim.

Você contracenou com uma das atrizes mais queridas da atualidade, Amy Adams. Prefere trabalhar com ela ou com sua amada Miss Piggy?
Prefiro trabalhar com a Amy. Ela é divertida e cantou comigo nos intervalos das gravações. A formação musical dela é extraordinária, cantávamos principalmente a trilha sonora de "Rocky Horror Picture Show" [clássico de 1975], foi sensacional. Além disso, a Piggy me deu o cano em um brunch que marcamos outro dia em Nova York, estou muito magoado com ela. Mas é claro que, se ela estivesse aqui, minha resposta seria completamente diferente, com certeza.

Como vocês pretendem conquistar o público infantil, que não os conhece tão bem?
O melhor jeito de conquistar crianças é dando doces a elas. Estou brincando, claro... Acho que o fato de sermos reais e interagirmos, como atores de verdade, conta muitos pontos para nós. Isso não se consegue com um desenho.

Por falar nisso, qual é sua opinião sobre animações em 3D?
Eu, particularmente, não gosto de assistir a filmes em 3D, porque sou muito escorregadio e não tenho orelhas para segurar os óculos, então aquela projeção me dá dor de cabeça. E, para ser bem sincero, prefiro o velho e bom 2D. É mais honesto.

Quais são suas influências como ator?
Minha maior influência é "O Mágico de Oz", mas também me inspiro muito em Steve Martin. Acho o tipo de humor dele muito fino.

Os Muppets continuarão juntos depois desta reunião?
Espero que sim. Continuamos os mesmos: o Gonzo sendo pouco engraçado, a Piggy agindo como uma diva, o Animal... Bem, sendo o Animal. Somos muito bons como grupo. Somos uma família por opção.

> **"Prefiro trabalhar com Amy Adams do que com Miss Piggy. Amy é divertida e cantou comigo nos intervalos das gravações."**
> KERMIT, O SAPO

▶ Amy Adams, a nova musa de Kermit

DIVULGAÇÃO

RAQUEL PAULINO
METRO SÃO PAULO

Kermit grava canção com Bret McKenzie

Supervisor musical de "Os Muppets", Bret McKenzie sentou-se ao piano para cantar com Kermit "Life's a Happy Song". No filme, a canção é interpretada por Jason Segel e o boneco Walter.

O clipe desde momento de ternura pode ser visto no canal oficial das músicas dos Muppets no YouTube (www.youtube.com/user/MuppetMusings). METRO

FREDERICK M. BROWN/GETTY IMAGES

▶ Bret McKenzie

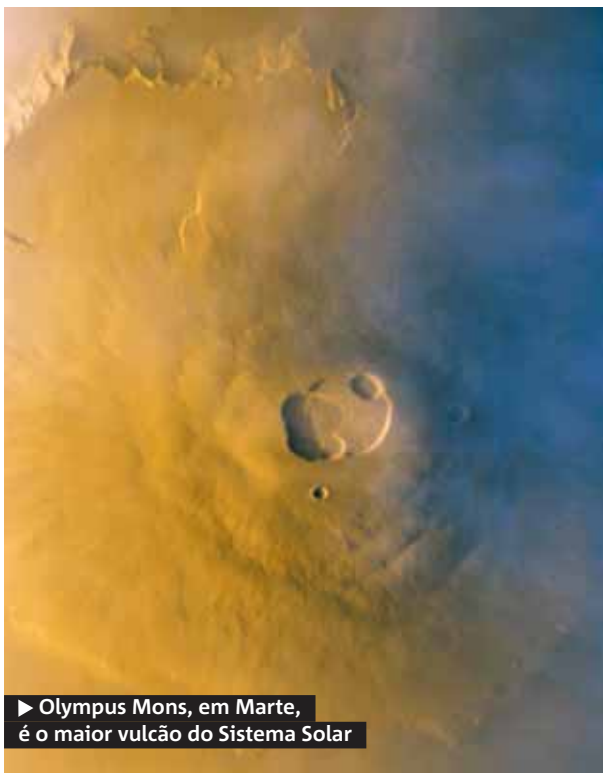
Marte já tem guia turístico

Livro traz informações sobre locais de interesse no planeta, que sequer foi pisado por astronautas

O homem ainda nem colocou os pés em Marte, mas já existe à venda um guia turístico que reúne os dados mais úteis do planeta vermelho. "A traveler's guide to Mars" (Um guia de viagem a Marte, em tradução livre) foi escrito pelo cientista William Kenneth Hartmann.

A obra de quase 500 páginas traz detalhes sobre as regiões onde há maior abundância de água, o relevo da superfície e até dicas de roupas que devem ser usadas para se proteger do clima. As informações se baseiam em descobertas que a ciência fez no planeta por meio de observações e dados coletados por sondas espaciais.

Um dos "pontos turísticos" mencionados é o Olympus Mons, o maior vulcão do Sistema Solar, com uma extensão semelhante à do Reino Unido e altura três vezes superior ao Everest. Outro local de interesse é o Tharsis Planitia, um planalto elevado com planícies tão extensas como as da Europa, mas sobre uma altitude de 9 km. METRO

NASA

Olympus Mons, em Marte, é o maior vulcão do Sistema Solar

Os invasores

por Farini

Cruzadas

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

- Limitação; diminuição
- Bolos em camadas
- Material da tenda do circo
- Windsurfista e apresentadora de TV
- Enraivecida
- Mulher de marajá
- Palavra de significação oposta
- Conselho Nacional de Trânsito (sigla)
- (?) Toledo, piadista
- Item do carro
- Sufixo de "gostosura"
- (?) Sandler, ator dos EUA
- Centopeia
- A cova do indigente
- Dentro, em inglês
- Nascido no país do Coliseu
- Buzina de chifre usada pelo boiadeiro
- Órgão dos autódromos
- Máquina da indústria têxtil
- (?) chi chuan, arte marcial
- Al Gore, político dos EUA
- Cássia Eller, cantora da MPB
- A mais baixa avaliação escolar
- Carro, em inglês

BANCO 2/in. 3/car. 6/air bag — marani. 7/contran.

Soluções

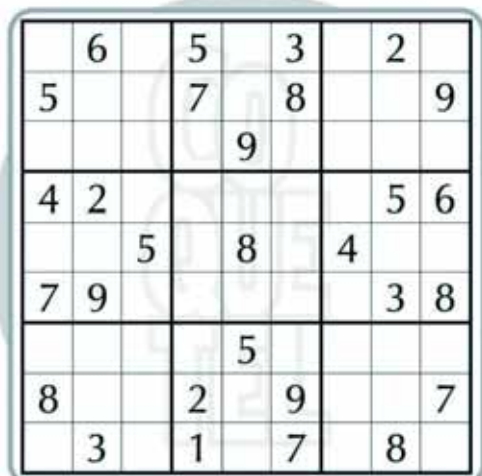
Diretas

Sudoku

Sudoku

Para solucionar o jogo, basta preencher com números de 1 a 9 as linhas verticais e horizontais sem repeti-los.

	6		5		3		2	
5			7		8			9
				9				
4	2						5	6
		5		8		4		
7	9						3	8
				5				
8			2		9			7
	3		1		7		8	

© Revistas COQUETEL

Leitor fala

Dengue
Os esforços para acabarmos com a epidemia da dengue devem vir de todos os lados. Os municípios precisam fazer sua parte, criando mecanismos de prevenção, fazendo campanhas e vistoriando. A população, no entanto, tem papel ainda mais importante pois é qu
Educação e esclarecimento não falta ao povo para saber da importância de mantermos os locais limpos, sem água parada. O grande problema é que o povo pensa apenas no benefício próprio, sem levar em consideração que todos podem sofrer no final.em acaba causando os focos.
Maria Marta Andrade, 47, Santos, SP

Armas
Programas tentam desarmar a população. A iniciativa é boa, mas deve ser aplicada aos criminosos. Invasões em locais perigosos devem ser feitas, para que a violência das drogas diminua. O porte de armas no Brasil precisa de regras mais rígidas e, inclusive nas forças policiais, precisa ser mais controlada. Muitos crimes ocorrem por despreparo daqueles que deveriam estar aptos para nos dar segurança mas nem sempre tem controle emocional das situações que passam.
Vicente Souza, 54, São Vicente, SP

metro Pergunta

O que você acha da lei aprovada pelos deputados estaduais que proíbe garupa em moto nos dias de semana?

twitter Siga o Metro no Twitter: @jornal_metro

@malebolgia_br: Ridículo isso. Agora vou ter que comprar outra moto se precisar andar com minha esposa?

@LuizaLamas_: Deveria ser proibido sair de casa sozinho em um carro de 5 lugares, que ocupa 12m2 da rua e estraçalha quem aparecer na frente.

@ericgoliveira: É uma palhaçada! Proibir garupa é mais fácil do que reforçar o policiamento, e ainda gera renda, afinal, terá multa.

Para falar com a redação: leitor.st@metrojornal.com.br
Participe também no Facebook: www.facebook.com/metrojornal

Horóscopo

Áries (21/3 a 20/4)
Você vai mudar suas ideias e seu estilo de vida de forma imprevisível. Você passará a ter mais coragem para tomar atitudes radicais. Será uma fase de muito progresso.

Touro (21/4 a 20/5)
Você pode receber surpresas repentinas e muito agradáveis. Algo que julgava muito improvável de conquistar pode acabar dando certo. Você vai se surpreender!

Gêmeos (21/5 a 20/6)
Alguma mudança pode ocorrer em casa ou no trabalho. Essa alteração irá marcar sua vida. Aproveite e use boas estratégias para tirar melhor proveito das boas oportunidades.

Câncer (21/6 a 22/7)
Sua vitalidade física vai cair bastante. Você se sentirá muito desanimado e cansado. Vai ter a impressão de estar carregando o mundo nas costas. Não se sobrecarregue tanto!

Leão (23/7 a 22/8)
Cuidado com sua alimentação, você passará por um período em que o organismo estará frágil. Pode ter problemas com pessoas que te tragam responsabilidades.

Virgem (23/8 a 22/9)
Evite se deixar levar pela rotina, ou ela se tornará um peso. Procure passear e se distrair. Não enxergue o mundo de forma negativa.

Libra (23/9 a 22/10)
Você estará desatento demais e vai esquecer compromissos importantes. Tente melhorar a clareza de suas ideias para não correr o risco de se iludir.

Escorpião (23/10 a 21/11)
Você está suscetível a qualquer tipo de influência neste período, evite assuntos mediúnicos. Você também estará muito desligado e dando pouca atenção ao seu trabalho.

Sagitário (22/11 a 21/12)
Você estará de muito bom humor, com pensamentos otimistas e autoconfiante. Mesmo tendo problemas, você enxergará tudo do modo mais ameno e pelo lado mais positivo.

Capricórnio (22/12 a 20/1)
Ótimo período para fechar bons negócios, assinar bons contratos e para a situação profissional em geral. Também é boa época para firmar relacionamentos e se casar.

Aquário (21/1 a 19/2)
Aproveite esse período! Sua saúde estará boa e a vitalidade física também. Será um momento agradável e, mesmo que não lhe aconteçam coisas boas, você ficará alegre.

Peixes – 20/2 a 20/3
Sua mente estará organizada e isso tornará seu trabalho mais produtivo. Estudos, leituras e pesquisas podem correr muito bem neste período.

Tânia Gori é reitora da Universidade Livre Holística Casa de Bruxa. Informações 11 4994-4327. Rua das Figueiras, 2.146, Sto. André/SP. Atendimentos On-line com a Equipe Tânia Gori www.taniagori.com.br. Participe dia 25, às 20h, da Roda de Cura Xamânica, gratuitamente.

3 DICAS DE POSTURA

DHANURASANA
Postura do arco

- Ajuda no relaxamento da musculatura das costas e no fortalecimento das nádegas e pernas.

PADANGUSTHASANA
Postura do polegar no pé

- Ótima para alongar as panturrilhas e a lombar. Também ajuda a esticar os pés e os tendões, além de relaxar e tornar o corpo mais ágil.

URDHVA DHANURASANA
Postura do arco

- Perfeito para os corredores porque abre o peito e traz muito oxigênio, além de ajudar a fortalecer a parte superior do corpo.

Ioga para corredores

- Ioga pode melhorar sua performance técnica na corrida?
- As duas práticas opostas têm mais em comum do que você imagina

O ioga não é uma atividade cardíaca. Não deixará seu coração acelerado, você ofegante e nem encharcado de suor. No entanto, o alongamento e a força trarão benefícios para aperfeiçoar o corpo de um corredor inflexível.

Por que combinar ioga e corrida?

Ioga e corrida requerem força, flexibilidade, respiração profunda e meditação como foco.

A especialista em ioga Kristin McGee acredita que o mais importante que o ioga traz para o corredor é a respiração e a capacidade de relaxar. "O ioga é uma questão de equilíbrio. O exercício de meditação é excelente para restaurar a mente e o corpo de um corredor. Correr implica em alto impacto e repetição que podem prejudicar as articulações. É importante lembrar que para esticar a musculatura é preciso um bom alinhamento e foco", diz ela.

A corrida afeta a musculatura da suas pernas e quadris e provoca tensão na parte traseira, nos ombros, na cabeça e no pescoço.

Ioga ajuda no fortalecimento dos pontos de desequilíbrio do corpo e permite um melhor alinhamento reduzindo o risco de lesões.

"O ioga é um exercício poderoso para o corpo inteiro que envolve a parte superior do corpo e fortalece o quadricípedes, os tendões, o addomen, e a parte inferior das costas e nádegas. Todos os músculos dos quais um corredor depende", diz Kristin .

Além disso, ajuda na circulação, já que uma respiração mais profunda melhora o sistema cardiovascular levando mais oxigênio para a musculatura.

Flexibilidade

Corredores muitas vezes usam excessivamente os seus quadris e as panturrilhas.

O ioga aumenta a flexibilidade, permitindo maior facilidade de movimentos durante o treino e diminuindo a tensão em todo o corpo. Normalmente, as lesões incluem os joelhos do corredor, fraturas por estresse, dores nas canelas e estiramento muscular. O ioga não fará tudo ir embora, mas aprender a se alongar corretamente ajudará a previnir estas lesões ou estabilizá-las , além de trabalhar sua coluna evitando do estiramento dos ligamentos, dos tendões e dos músculos.

Muitos corredores se queixam de limitações. Algo simples como tocar os dedos dos pés parece impossível. "Pense no seu corpo como uma folha de papel de origami. Se você tem um bom alinhamento, o restante seguirá bem. Aprenda a usar as articulações como dobradiças e o quadril como núcleo para alongar a sua coluna", indica Kristin.

Respiração

Usando o método ioga, um corredor pode se alongar mais e melhorar sua respiração. Isto abastecerá o corpo com mais energia, e redzirá as chances de ocorrência de câimbras ou fadiga. "Quando nós respiramos profundamente captamos mais oxigênio para o nosso sistema, o que afeta nosso sistema cardiovascular e ajuda a ampliar a corrida", explica a especialista.

O foco pesado na conscientização ajuda os corredores a se manterem concentrados e aumentarem suas distâncias. A respiração do ioga também ajuda a acalmar o sistema parasimpático, para que possamos relaxar mais profundamente.

Alongamento

Fazer o alongamento prévio é um mito? "Não completamente. Uma boa ideia para se aquecer de forma dinâmica é dar chutes altos ou fazer polichinelos para fazer o sangue fluir. O ideal é fazer uma série de alongamentos profundos depois da corrida para ajudar o corpo a esfriar um pouco. "Gaste de 10 a 15 minutos esticando os músculos usados para a corrida como panturrilhas, coxas e nádegas", acrescenta Kristin.

ROMINA McGUINNESS
METRO INTERNACIONAL

Novo estudo

Mulheres que bebem pelo menos três xícaras de café por dia têm 20% menos de chances de desenvolver câncer de pele. Pesquisadores da Escola de Medicina de Harvard revelaram que homens que bebem a mesma quantidade têm 9% menos ce chance de desenvolver a doença.

FOTOS: METRO INTERNACIONAL

▶ É possível ter uma vida feliz a dois mesmo sem filhos

Sem filhos e 'fora do armário': não ter filhos é uma escolha

▶ Com uma população de 7 bilhões, você acredita que é preciso mais crianças no mundo? ▶ Dizer que não quer filhos não é mais um tabu ▶ Cada vez mais pessoas escolhem não tê-los

Com uma população de 7 bilhões de pessoas, nunca houve melhor momento para pensar se você realmente quer trazer outra pessoa ao mundo. Felizmente, no século 21, cada vez mais e mais pessoas estão vendo a ampliação da família como uma opção e não como obrigação.

"A porcentagem de mulheres que chegam ao final de seus anos produtivos sem filhos é de 20% nos Estados Unidos agora, comparado a 10% na década de 1970", diz Ellen Walker, autora de 'Complete Without Kids' (Completa sem filhos), que cita o declínio da taxa de natalidade no Ocidente, assim como na China e no Japão como evidência. "No meu caso, que estou com 50 anos, há muita estranheza entre meus colegas, mas uma mulher de 30 anos que tenha escolhido ficar sem filhos terá ao seu redor mais mulheres na mesma condição".

Existem centenas de razões para não ter filhos, desde o custo para criar uma criança, a falta de apoio, preocupações com o impacto ecológico e sem contar a superpopulação mundial.

A recessão global é outro fator. "Muitas pessoas se preocupam com as condições atuais e o futuro do mundo e decidiram que este não é o lugar para o qual eles querem trazer os filhos", diz Ellen.

É tudo resultado de uma sociedade mais aberta.

Escolher não ter filhos não é apenas escolher ter uma vida mais agitada, mas ao contrário de seus antecessores, a nova geração "Dinks" – em tradução livre casais com renda dupla e sem filhos – não se incomoda em falar sobre o assunto.

"As pessoas estão falando abertamente sobre esta decisão e atualmente ela tem sido vista como uma escolha, ao invés de um passo essencial para vida", diz a especialista.

"Estou vendo que as mulheres em particular estão percebendo que não podem fazer tudo e que está tudo bem em escolher entre a maternidade ou a carreira".

> **"As pessoas estão falando mais abertamente sobre esta decisão."**
> ELLEN WALKER, PSICÓLOGA

Enquanto para nossos pais criar os filhos decentemente era um legado, a geração "Dinks" canaliza sua energia em projetos, trabalhos voluntários ou de caridade e hobbies.

"Eu encorajo adultos sem filhos que dediquem seu tempo a analisar a questão de optar por ficar sem filhos com cuidado", diz Ellen. "Se você não é pai (em um mundo em que isto é normal) isto é uma crítica para que procure seu verdadeiro propósito. Caso contrário, em algum momento você irá se encontrar lamentando por não ter tido filhos".

EMMA E. FORREST
METRO INTERNACIONAL

Análise

Você deve ter filhos?

DRA. ELLEN WALKER
PSICÓLOGA

Como você sabe que não quer filhos? "Pouquíssimos pais em potencial atualmente têm tempo para explorar essas questões antes de saltar para a paternidade, mas deveriam. Mais da metade das gestações nos Estados Unidos são sem planejamento, diz a doutora Ellen Walker.

1. Você realmente não se diverte ao entorno de crianças e/ou em atividades que as envolvam.
2. Você não está disposto a fazer os sacrifícios exigidos dos pais. Não quer colocar seus hobbies de lado, não está disposto a fazer reestruturações financeiras, não quer arriscar seu casamento ou amizades, ou sente que o foco na sua carreira é um propósito de vida para você.
3. Você reconhece que não tem estabilidade para ser pai e que não é justo trazer uma criança ao mundo nesta situação. Algumas vezes seu casamento é difícil, lhe falta apoio no trabalho, e o suporte financeiro e paciência que uma criança merece.

60 segundos

▶ Apaixonada pela vida sem filhos

'Nunca tive filhos: não tenho instinto'

Diretora de recursos, Ruby Warrington, 35, é casada e tem razões para nunca ter tido filhos

Por que você nunca teve filhos?
Porque eu nunca tive este instinto, e acho que a única razão genuína para ter filhos é sentir que ser pai é seu propósito de vida.

Está se tornando cada vez mais fácil "sair do armário" sobre não querer ter filhos?
Parece que sim. Tenho atendido mulheres que admitem ter o mesmo sentimento que eu tenho. Ou talvez mais mulheres estejam percebendo que têm esta escolha.

E quando as pessoas lhe perguntam se você terá filhos?
A todo o tempo eu digo que sou casada. E se elas me perguntam é provavelmente porque querem que eu tenha, isso faz com que eu me sinta como se sempre estivesse pedindo desculpas por não compartilhar seus ideais quando lhes falo sobre a minha situação. Ou nós assumimos que não queremos ter filhos e sentimos os olhares envergonhados ao trazermos à tona um tema tão sensível, ou sentimos uma verdadeira irmandade por compartilharmos sentimentos parecidos.

Você gosta dos filhos das outras pessoas?
Das que eu conheço, sim.

Santos perde o carrapato de Messi

Adriano, que seria o marcador do craque do Barcelona, está fora do Mundial

O Santos terá um desfalque sério no Mundial de Clubes da Fifa, em dezembro, no Japão. O volante Adriano, que sofreu um entorse no tornozelo direito no jogo contra o Atlético-GO, passará por cirurgia e deve ficar cerca de cinco meses afastado dos gramados. Desta forma, a equipe santista perde o atleta que teria a função de marcar o argentino Messi, principal jogador do Barcelona, na provável final entre as duas equipes.

Sem Adriano, os volantes Rodrigo Possebon e Anderson Carvalho são os mais cotados para assumir a vaga do marcador do argentino na lista dos 23 jogadores inscritos pelo Peixe no torneio, que será divulgada na próxima segunda-feira. METRO

GUILHERME DIONÍZIO/FUTURA PRESS

▶ Adriano é um dos homens de confiança de Muricy Ramalho

Feito inédito para chegar à Libertadores

Para salvar o ano e buscar uma vaga na Taça Libertadores da América de 2012, o São Paulo precisa vencer os clássicos contra Palmeiras, no próximo domingo, e Santos, no dia 4 de dezembro. Mas este é o problema. Em 2011, o time disputou oito clássicos e ganhou apenas uma vez, do Corinthians – no jogo em que Rogério Ceni marcou o seu gol de número cem.

Nos outros duelos, foram quatro empates e três derrotas – aproveitamento de 28%. Assim, para alcançar o objetivo, será preciso buscar um feito inédito: sair vitorioso de dois dérbis.

Apesar do retrospecto, o técnico Emerson Leão acha perfeitamente possível conseguir os triunfos. "Você acha muito difícil um time vencer dois clássicos? Eu não acho. E tem mais, não adianta pensar na partida contra o Santos. O foco tem de estar todo voltado para o Palmeiras porque, se não os vencermos, não adiantará em nada a partida contra o Santos. ", disse. METRO

MARCOS BEZERRA/FUTURA PRESS

▶ Ceni marcou o 100º gol na única vitória do Tricolor em clássicos neste ano, contra o Corinthians

REFORÇOS

Palmeiras sonha com Taison

O atacante Taison, ex-Internacional, é a principal opção para suprir os problemas no setor ofensivo palmeirense em 2012. Para contar com o futebol do jogador, que pertence ao Metalist, a direção corre atrás de recursos financeiros. Taison saiu do Colorado por R$ 14 milhões.

Alcione Dornelles, empresário e pai do atacante, acha difícil fazer negócio com os ucranianos e não crê em liberação no ano que vem. Já o presidente do Verdão, Arnaldo Tirone, demonstrou sua vontade de contar com o atleta no grupo: "É um grande jogador. Vou buscar até no aeroporto se precisar."

Além de Taison, o Palmeiras também tem outros jogadores na pauta: Obina (Shandong Luneng), Jorge Wagner (Kashiwa Reysol), Paulinho (Atlético-PR), Jonas (Coritiba), Ricardo Jesus e Renato Cajá (ambos da Ponte Preta). METRO

RANKING DA FIFA

Brasil perde o 5º lugar para Inglaterra

A Seleção perdeu uma posição no ranking da Fifa, divulgado ontem pela entidade, e agora aparece em sexto lugar, com 1.143 pontos. A equipe de Mano Menezes, que venceu amistosos contra Gabão e Egito neste mês, foi ultrapassada pela Inglaterra.

A liderança segue com a Espanha, com 1.564 pontos, seguido da Holanda (1.365), Alemanha (1.345), Uruguai (1.309) e Inglaterra, que tem 1.173. METRO

LIGA DOS CAMPEÕES

Milan não consegue parar o Barça

No jogo mais aguardado da 5ª rodada, Milan e Barcelona fizeram um jogo muito disputado no San Siro, em Milão. Mas a força dos italianos não foi suficiente para suportar o envolvente toque de bola do clube catalão, que venceu por 3 a 2. Com o resultado, os espanhois garantiram a liderança do Grupo H. Os milanistas também estão classificados.

Outros resultados: Bayer Leverkusen 2 x 1 Chelsea; Valencia 7 x 0 Genk; Olympique 0 x 1 Olympiakos; Arsenal 2 x 1 Borussia Dortmund; Zenit 0 x 0 Apoel; Shakthar Donetsk 0 x 2 Porto; e Bate Borisov 0 x 1 Viktoria Plzen. METRO

Esgotado!

Timão informa que os 34 mil ingressos para o jogo contra o Palmeiras, dia 4 de dezembro, já foram vendidos

Líder do Brasileirão, o Corinthians terá apoio total de sua torcida contra o Palmeiras, na última rodada, no Pacaembu – duelo que pode definir o título alvinegro. A assessoria do clube confirmou ontem que todos os ingressos colocados à venda pela internet já foram reservados – tanto para os sócios do programa Fiel Torcedor como para os não-sócios. Algumas entradas ainda podem ir para as bilheterias caso os compradores não confirmem o pagamento na pré-venda, mas apenas a partir de 1º de dezembro.

Dos 34 mil ingressos colocados à venda, 27 mil foram adquiridos antecipadamente por membros do plano Fiel Torcedor, restando apenas sete mil. Estes foram colocados à disposição, também pela rede de computadores, às 0h desta quarta-feira e acabaram por volta das 9h. O Verdão tem direito a dois mil lugares.

A equipe do Parque São Jorge pode sagrar-se campeã já neste domingo, contra o Figueirense, no estádio Orlando Scarpelli. Caso não consiga, a decisão ficará justamente no confronto com o rival. METRO

WESLEY SANTOS/FUTURA PRESS

Pacaembu estará lotado contra o arquirrival Palmeiras

Kleber no Grêmio

Kleber, ex-Palmeiras, foi apresentado ontem

WESLEY SANTOS/FUTURA PRESS

Gladiador imortal

Com a camisa 7 imortalizada por Renato Gaúcho, Kleber foi apresentado pelo Grêmio na arena em obras, em jogada de marketing do clube gaúcho. O Gladiador, nas primeiras palavras como jogador gremista, exaltou a torcida organizada do clube e falou que o título da Libertadores é um sonho pessoal que ele quer conquistar no Tricolor Imortal.

A corrida do vice

O título mundial conquistado com antecipação por Sebastian Vettel, da Red Bull Racing, não tirou a emoção da última etapa da temporada da Fórmula 1, no GP Brasil, no próximo domingo, com previsão de levar perto de 100 mil pessoas ao autódromo de Interlagos.

Diferente da temporada passada, quando quatro pilotos tinham chance de título até a última corrida, dessa vez a briga é para decidir quem será o vice–campeão. Na disputa estão Jenson Button (McLaren) e Fernando Alonso (Ferrari).

Com 255 pontos, dez a mais que seu rival espanhol, o inglês Button é o favorito para levar a honraria. Outro piloto que também está no páreo, embora com chances remotas, é Mark Webber (Red Bull). Com 233 pontos, o australiano precisa vencer e torcer por fracasso dos adversários.

Para os brasileiros, Felipe Massa (Ferrari), Bruno Senna (Renault Lotus) e Rubens Barrichello (Williams), só resta fazer uma boa corrida e tentar esquecer o resultado pouco expressivo que tiveram em 2011.

O clima de 'já ganhou' no 40° Grande Prêmio do Brasil também envolve o Mundial de Construtores. A equipe Red Bull Racing já conquistou o título pelo 2º ano consecutivo, seguido por McLaren e Ferrari. As equipes Force India, Sauber e Toro Rosso brigam pela sexta posição e pelos milhões que a classificação representa.

Voo na pista

Os carros devem andar rápido em Interlagos, já que a pista permite que os corredores acelerem ao máximo durante 65% da corrida. Serão 71 voltas. METRO

RED BULL/DIVULGAÇÃO

Vettel conseguiu 14 pole positions em 2011 e igualou o recorde de Mansell, campeão de 1992

CLIVE ROSE/GETTY IMAGES

Barrichello busca uma vaga no grid em 2012

Rubinho não vê problema em pedido de Massa

Um conselho de um amigo preocupado. Foi assim que Rubens Barrichello recebeu a declaração de Felipe Massa para que ele se aposentasse ao fim desta temporada da Fórmula 1, que acaba domingo, no GP do Brasil.

O piloto da Willians também disse que já ouviu o mesmo conselho de várias pessoas, inclusive do pai. Rubinho ainda não tem contrato garantido para 2012, mas se mantém confiante quanto ao futuro. METRO